

GEBED ZONDER EIND



De meesten van ons zijn bekend met de rozenkrans. Je hoeft niet katholiek te zijn om ze althans van de buitenkant te kennen. Misschien heb je er in je jeugd mee gebeden, of misschien doe je dat nog steeds. Of je hebt er wel eens eentje gedragen om je nek. Ik wel, een rode. Die heb ik nog, maar bidden heb ik er zelf nooit mee gedaan. Wel heb ik een klein Oosters orthodox geknoopt snoetje in m'n zak. Eigenlijk meer een ringetje. Dat zou ik missen als ik het kwijt was.

Gekocht in Chevetogne, dat bolwerk van Russisch - orthodoxe Benedictijnen waar ze zulke goddelijk mooie muziek maken. Bent u daar ooit geweest? In de Ardennen? Zou u eens moeten doen.

WERELDSNOER

Wat het verschijnsel 'gebedssnoer' zo interessant maakt is dat het universeel is. Geen godsdienst op de wereld zonder een of ander snoer van kralen of knopen dat ter hand genomen kan worden bij het gebed.

Zo'n snoer is een houvast voor langere of kortere gebeden, en een middel voor concentratie. Soms is er sprake van een rituele volgorde zoals bij de rozenkrans, maar soms ook is men vrij in het kiezen van een gebed.

De functie van zo'n snoer is zo zichtbaar en bruikbaar dat zelfs aanhangers van het nieuwe Paganisme, ook wel Wicca genoemd, hun eigen snoeren hebben ontworpen met in plaats van het Christelijke kruis een Keltisch symbool, een pentagram, of een levensboom.



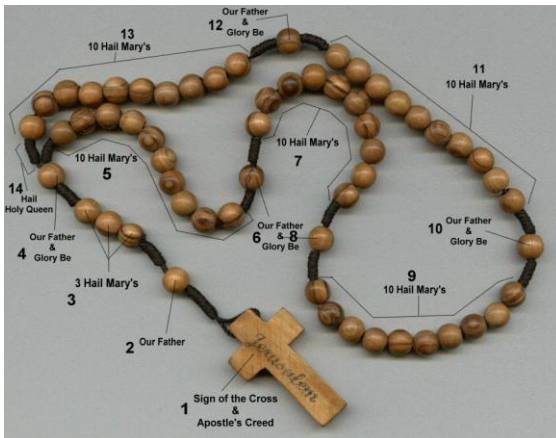
Gebedssnoeren kunnen van elk materiaal gemaakt worden: geregen van mineralen tot vruchtenpitten, of geknoopt van wol of katoen. Ze zijn er in alle kleuren en lengtes, maar hun gemeenschappelijke kenmerk is dat materiaal, aantal kralen en wijze van knopen een eigen specifieke symboliek heeft, waarmee een gebedssnoer zich onderscheidt van een gewone ketting.

TRADITIE

Laten we eens een paar traditionele gebedsnoeren nader bekijken.

Te beginnen bij het Orthodoxe geknoopte koord, de '**Chotki**' of '**Komboskini**' van zwarte wol, met 33, 50, 100 of 300 knopen. Dit koord, geknoopt in de ingewikkelde 'diamant-knoop' wordt meestal door monniken gemaakt en gebruikt om het z.g. '*Jezus gebed*' steun te geven.

Men zegt '*Jezus, Zoon van God*' op de inademing, en bij het uitademen '*Ontferm U over mij*'. Het Jezusgebed is bedoeld als een doorlopend meditatief gebed gedragen door de ademhaling. Geest en adem zijn één, een verband dat in taal is vastgelegd omdat er vaak maar één woord voor is. Hier► mijn eigen Russisch orthodoxe koorden.



Rooms-Katholieke rozenkransen hebben een uitvoeriger symboliek dan de meeste andere gebedsnoeren. 59 kralen heeft hij. Een rondgang van 1 kraal voor een **Onze Vader** afgewisseld met 10 kralen voor 10 '**weesgegroetjes**' die door geoefende katholieken in razend tempo kunnen worden gebeden. Dan zijn er nog de *Blijde, Droevige of*

Glorievolle geloofsgeheimen die voor ingewijden allemaal in de rozenkrans verborgen liggen. In 2002 zijn daar door Paus Johannes Paulus II de 'geheimen van het Licht' aan toegevoegd.

Het materiaal van de kralen heeft zijn eigen symboliek, en men kan dan ook kiezen tussen een keur van kleuren en (half)edelstenen zoals koraal, parels, amethyst en saffier. Wie wel eens in een bedevaartsoord is geweest weet hoe ze daar in trossen hangen in alle maten, kleuren en prijzen.

Naast het 'klassieke' model zijn er diverse afwijkende rozenkransen. Die zijn ontstaan naar aanleiding van een ingeving of een visioen, zoals de 'FIAT rozenkrans', of ze zijn ontworpen voor een bepaald doel, zoals de rozenkrans voor de missie.

Ook de **Anglicaanse kerk** heeft een eigen gebedssnoer van 33 kralen: het aantal jaren dat Jezus op de aarde was. ►

Het snoer, de '**Chaplet**' is verdeeld in 'weken': groepen van 7 kralen, met 4 'cruciforme' kralen. Er ligt veel symboliek in de Chaplet, die tracht verschillende tradities te verenigen in een eenvoudig snoer.



Omdat het gebedssnoer zo tegemoetkomt aan een oermenselijke behoefte, is er in de Protestantse kerk ook een versie ontstaan. Gebaseerd op het Lutherse voorbeeld van de 'Levenskrans' die al langer in Duitsland in gebruik was, werden in 2004 de '**Levensparels**' ◀ geïntroduceerd: een simpel snoer van maar 18 kralen, die ieder een eigen betekenis hebben. De gouden kraal is de '**Godsparel**', en de andere kralen vertegenwoordigen bepaalde aspecten van het

leven. Het snoer wordt vaak om de pols gedragen.

OORSPRONG

Waar en hoe het gebedssnoer precies is ontstaan is niet meer na te gaan.

In India en China zijn hele oude schilderijen en beelden waarop een gebedssnoer staat afgebeeld.

In het Westen is de voorloper van het gebedssnoer de '**Komboloi**', ook wel '**worry beads**' genoemd. ►

De komboloi heeft een oude en rijke geschiedenis.

In tegenstelling tot het gebedssnoer heeft ze geen vast aantal kralen, en er is ruimte tussen de kralen om het slingeren en spelen met het snoer mogelijk te maken.

Oude en antieke komboloia zijn gemaakt van amber. Het natuurlijke warme materiaal was belangrijk voor het gevoel en voor de klank waarmee de kralen tegen elkaar tikken. Zulke komboloia zijn kostbaar, en gaan vaak over van vader op zoon.



Het meest worden ze gebruikt in Griekenland. Tegenwoordig kan men daar komboloia krijgen van zo ongeveer elk materiaal en kleur, maar de kenner zweert bij een authentieke uitvoering.

ISLAM

"*Gebed is de steunpilaar van het geloof*", zei Mohammed.

De Tasbih/Tasbeeh, het Islamitische gebedssnoer, komt het dichtst bij de komboloi en is daar waarschijnlijk uit ontstaan. De Tasbih, ook wel **Misbaha** of **Subha** genoemd, geeft de gelovige de gelegenheid onophoudelijk te bidden door de kralen door zijn hand te laten glijden. Let maar eens op als u naast een belijdende Islamiet in de bus zit. De Tasbih ► heeft 99 (of, in kleinere uitvoering, 33) kralen, voor de 99 namen of aspecten van Allah. Elk van de vijf gebedsstonden per dag wordt afgesloten met het 3 x 33 keer herhalen van vaste formules. Zonder de Tasbih zou men al snel de tel kwijtraken.



In het **Soefisme**, de mystieke richting van de Islam, wordt ook gebeden met snoeren van 99 kralen. De orde van de Dervishen gebruikt soms dikke trossen kralen van 900 of zelfs 1000 kralen voor ' *Dhikr*' of ' *Zikr*' , de gebedspraktijk van de Islam.

JODENDOM



Belijdende **Joden** kennen geen gebedssnoer in de klassieke betekenis, maar een variant op het thema kennen ze wel: de '**tsietsiet**' , het geknoopte koord aan de hoeken van de '*talliet*', de gestreepte gebedsmantel. ◀ Tsietsiet hebben 8 draden met elk 10 knopen. 8 is $7 + 1$, het getal dat 'een hogere dimensie' verbeeldt. Daarom worden joodse jongetjes op de 8ste dag besneden. 10 knopen en 39 windingen daartussenin symboliseren een getalswaarde van '*Hasjem Echad*' of 'God is Eén'. Maar er zit nog meer symboliek aan vast en die draden zijn erg belangrijk in het gebed.

Ze mogen dan ook nooit over de grond slepen.

De tsietsiet gaan terug op een gebod uit het boek *Numeri*, 15:37-41, en wordt behalve aan de gebedsmantel ook gedragen aan de '*talliet katan*', de kleine talliet die elke orthodoxe jood onder zijn gewone kleren draagt. Een andere naam voor de talliet katan is '*arba kanfot*' , wat '4 hoeken' betekent. Bij de in het zwart geklede 'Chassidim' in Israel,

Antwerpen en Amsterdam kun je de tsietsiet vaak over de broek zien hangen als een constante herinnering aan Gods geboden.



Tegenwoordig is er ook een '**Kabbalah**' gebedssnoer van 4 x 10 kralen, waarbij de 10 staat voor de 10 sefirot van de Kabbalah.

De '*merkabah*' 3D Davidsster complementeert het snoer. Dit snoer heeft niets met het Bijbelse Jodendom te maken en is een heel recente toevoeging aan het arsenaal van gebedssnoeren.

HINDOEÏSME

Het **Hindoeïsme** kent de '**mala**' van **108 kralen** die samenkomen in een '*Meru kraal*' en een kwastje. ► De ronde vorm van de mala is symbolisch voor de cyclus van het universum, en 108 is een heilig getal in het Hindoeïsme, verbonden met astrologie die in de Hindoeïstische cultuur een hele belangrijke plaats inneemt.



12 tekens en 9 planeten...9 x 12 is 108.

Materialen zoals hout of steen hebben hun eigen symboliek en worden vaak geassocieerd met bepaalde goden, maar in principe kan de mala van elk materiaal gemaakt worden.

Naarmate de mala ouder is en meer gebruikt, wordt er een grotere potentie aan toegekend. Mala's van heiligen worden met veel respect behandeld.



Mala's met een toegevoegde symboliek zijn mala's die zijn gemaakt van de z.g. '*Rudraksha*' pitten. ◀ Deze pitten hebben een verschillend aantal inkepingen die elk een bepaalde betekenis hebben.

De mala wordt gebruikt om mantra's te reciteren. Die mantra kan er een zijn die men van zijn Goeroe heeft gekregen, of een mantra die men zelf kiest. Ook kan het gewoon het universele '**AUM**' zijn.

Hindoe mala's die verschillende kleuren hebben zijn '**Navratna**' mala's of astrologische mala's, waarbij de 108 kralen zijn verdeeld in groepen van 9. Elke groep bestaat uit 9 verschillende halfedelstenen die een planeet symboliseren.

BOEDDHISME



In het **Boeddhisme**, voortgekomen uit de Hindoeïstische cultuur, heten gebedssnoeren ook **Mala's** ◀, en ze hebben ook 108 kralen, een kwastje, en in dit geval een 'goeroe-kraal' of 'Boeddha-kraal', die de gebruiker herinnert aan het belang van een geestelijke leraar. In verschillende Boeddhistische tradities wordt de mala anders genoemd en ziet hij er soms ook anders uit..

Aan de hand van de kralen worden gebeden en mantra's gezegd in een doorlopende stroom van contemplatie op de heilige waarheden die de geest ononderbroken bezig dienen te houden.

Voor Boeddhistische Mala's worden diverse materialen gebruikt, heilige zaden, been, hout, of halfedelstenen, elk met hun eigen symboliek.

Het idee achter de 108 kralen is dat de mens 108 zwakheden heeft, en met elke kraal kan hij een daarvan verbeteren....

In **Japan** kent men verschillende vormen van het gebedsnoer. Ze heten daar '**Juzu**' of '**Ojuzu**', wat 'kralen-tellen' betekent. Een andere naam is **Nen-ju**, 'gedachten-kralen'.

ZEN snoeren bestaan uit 30 kralen (in de verdeling 6, 15, 6, met ertussen kleinere kralen en de grote Boeddhakraal), maar soms zijn het er ook minder. Zelf heb ik er een met de verdeling 5,12,5. Ze zijn gemaakt van kralen van glas, halfedelstenen, hout, Bodhi - of lotuszaad.

De meeste modellen hebben twee grote kwasten, maar er zijn er ook met een enkele kwast, of met pompoenen aan het eind.



Andere Boeddhistische landen als Zuid Vietnam, Thailand en Myanmar hebben vaak weer een net iets andere uitvoering of symboliek verbonden met de mala.



Het '*Nichiren*' of '*Reine Land Boeddhisme*' kent een ander model, waarbij veel symboliek is ingeweven in de 5 slingers, die met kralen, geknoopte

bollen of kwasten bestaan. Het snoer telt net als de eenvoudiger mala 108 kralen.

Het materiaal van deze voornamelijk Japanse gebedssnoeren varieert, en het is meer de symboliek van de aantallen dan het materiaal of de uitvoering die er toe doet.

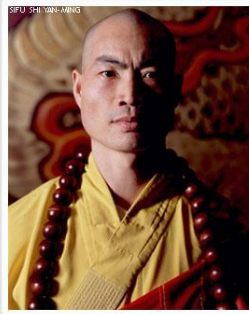
De Chinese **Shu-zhu** of **Fo-zhu** heeft geen afwijkende vorm maar het principe blijft hetzelfde: 108 kralen. Oorspronkelijk werden mala's in China van jade of amber gemaakt. Nu Tibet bij China hoort zullen de vele vormen van de Tibetaanse mala wel overspringen naar de rest van China.



In het **Tibetaanse Boeddhisme** is de mala, of '**tengwa**' ◀ soms uitgebreid met een gebedsdoosje en aan de koordjes, de z.g. '*counters*' met elk 10 windingen is een miniatuur belletje bevestigd en aan de andere kant de Dorje. De Tibetaanse *tengwa* is soms geknoopt, en die knopen duiden dan op de verbondenheid van alle dingen. Vaak is hij ook gemaakt van yakbeen, niet zelden gesneden in de vorm van schedeltjes of ingelegd met turkoois,

koraal en koper zoals in het voorbeeld ◀ links.

De Tibetanen 'chanten' vooral de 'lotusmantra' *Om Mani Padme Hum* aan de hand van hun mala. Die brengt het verstand tot rust en het hart tot leven. In het Boeddhisme komen ook 'kwart' mala's voor, van 27 kralen, die vooral worden gebruikt bij rituelen waarbij de gelovige zich languit op de grond werpt. De mala mag de grond nooit raken, en bij een kortere mala is dat eenvoudiger te voorkomen.



Een van oorsprong Chinese mala is de **Shaolin** mala, die bij *KungFu* beoefenaars soms gebruikt wordt in rituele gevechten. De kralen van zo'n mala zijn wel 2,5 cm groot en van massief hout. Shaolin monniken dragen ze om de nek. ◀

ANDERS.....

Nast alle traditionele vormen verdient ook het **Baha'i snoer** aandacht.

Het Baha'i geloof dateert van 1863 en werd gesticht door de Iraniër *Baha'u'llah*. Nu zijn er zo'n 6.000.000 aanhangers wereldwijd.

Het Baha'i gebedssnoer heeft traditioneel 95 kralen, met om elke 19 kralen een kleinere kraal. Men zegt 95x '*Allah-u-Abha*' - aan Allah de Glorie. In de Baha'i traditie kent men ook open gebedssnoeren, met 5 grote en 19 kleinere kralen.



Een paar voorbeelden van gebedssnoeren van moderne versies van dit universele meditatiemiddel, zoals deze '*peace mala prayer beads*' ◀

Een ander gebedssnoertje is dat van '12 stappen', dat oorspronkelijk werd ontworpen voor alcohol verslaafden, maar nu voor elk soort verslaving in de handel is, in alle soorten en uitvoeringen. ▶



Als je je eigen gebedssnoer wilt maken en inspiratie wilt opdoen, kijk dan op internet naar de honderden plaatjes van traditionele en moderne gebedssnoeren. Wie niet voelt voor een traditioneel model kan zijn eigen snoer ontwerpen. Er zijn boekjes met ideeën en met gebeden en spreuken die je erbij kunt zeggen. Maak een snoer dat voor jou persoonlijk betekenis heeft en gebruik je fantasie!